■儿保频道

9大金句
让过敏、哮喘患儿少发作（下）

睡前、睡后半小时 用热毛巾擦擦背

有过敏性疾病的孩子，多半表现为多汗，而家长们总喜欢用隔汗巾隔着，其实并不提倡用隔汗巾。最好用热毛巾把背擦一擦，把汗擦干。

鼻炎、哮喘并不是治不好

雾霾、寒潮等大环境对哮喘是有影响的，但是哮喘多发于夜间和清晨，这个时间一般都是在室内，所以我们更应该关注室内的过敏源对哮喘的影响。

过敏性疾病，包括哮喘和鼻炎都是能够完全控制的。首先要避开过敏刺激，再进行抗过敏治疗。对于鼻炎来讲，如果是季节性鼻炎，可在季节性鼻炎发作以前，提前预防治疗，包括抗过敏；如果是常年性鼻炎，就有多种方式，包括脱敏治疗，也能够治愈。

长期、规范地用药 才能完全控制

哮喘坚持长期、规范的治疗，是可以完全控制住的。其实治疗哮喘的方法很多，目前全球新推行一种以吸入疗法为主导的综合治疗方法，特别强调预防与治疗，概括起来八个字：二吸、二吃、一减、一免。即根据病情吸入（气雾剂、溶液剂或者干粉剂）抗炎药和解痉药，吃抗免疫调节剂和抗过敏药，以及减敏治疗，重要的是平时注意避开过敏源，免受刺激。

入睡咳嗽，警惕“鼻后滴流综合征”

“鼻后滴流综合征”又叫“上气道咳嗽综合征”，包括以过敏性鼻炎为首发症状的鼻炎、鼻窦炎、咽炎、结膜炎、咳嗽症状。10岁以下的儿童中发病率高，如并有过敏体质者或患有慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等更容易患上该综合征，尤其是在天气变化时症状更明显、更严重。

防治鼻后滴流综合征应从源头上预防鼻炎、鼻窦炎等开始。如果患上了急性炎症，要及时治疗，不要让其变成慢性。若一些儿童有常年流鼻涕、鼻塞、喷嚏等慢性鼻炎、鼻窦炎症状，尤要引起家长的重视。

在治疗上，首先是针对病因的治疗，如对鼻息肉、急慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等原发疾病进行针对性治疗，应用抗过敏、抗炎药物，减轻炎症反应、减少分泌物；其次是对症治疗，局部滴、喷鼻喷雾剂；同时，还可通过促进黏膜功能恢复、促排鼻腔分泌物，减轻鼻后滴漏。此外，还要注意饮食和睡眠，并结合免疫治疗等综合疗法。

湖北省人民医院儿科
主任医师 姜毅

手足口病继发脑膜炎 护理需得当

在儿科疾病中，手足口病是一种高发病率的疾病。该病属于传染病的范畴，发生的群体一般集中在年龄≤5岁的幼儿。一旦发病，就需及时给予有效治疗，否则就会引发多种并发症，出现高热和抽搐等临床症状，脑膜炎就是其中最常见的一种。加强护理可促进宝宝的康复，具体需注意下面这些事项。

消毒隔离 手足口病可经呼吸道传播，为避免交叉感染，患儿入院后将马上采取消毒隔离措施，同时还要对与患儿接触密切者进行5–7天的隔离观察，并对空气、物品、器具等进行消毒，患儿使用的碗筷应该单独放置。

皮肤护理 用温水擦洗手、足的病灶部位，然后涂抹外用膏药，3次/天。勤剪患儿指甲，避免瘙痒抓挠导致疱疹溃破，并在溃烂伤口涂抹药物。勤换衣物和床单。

口腔护理 保持口腔清洁，就餐后及时用温开水或盐水漱口。尽量让患儿多喝白开水，避免刺激口腔。密切观察患儿口腔黏膜的变化，适当补充维C、维E等。对于口腔溃疡或牙龈肿胀患儿，给予对应的药物治疗。

高热护理 每天定时测量体温，对于体温较低（37.5℃–38.5℃）的患儿，可使用温水或者浓度为30%–50%的酒精擦拭身体；若患儿体温高于38.5℃，则适当给予药物治疗。

按摩 对于腹泻严重的患儿，以脐部为中心，按照顺时针方向对腹部按摩，注意控制力度，避免过度按压。同时，按摩上脘穴和中脘穴，3次/天于餐后进行，5–10分钟/次。对于抽搐严重的患儿，在发作期可掐人中，并在口腔内放置筷子或纱布，避免咬伤舌头。待抽搐平缓后，对内关穴和大陵穴按摩5–10分钟。

湖南省儿童医院神经科护师
符莎

10–14岁 提防晚发性佝偻病

婴幼儿时期佝偻病的典型症状已被家长们所熟悉。然而，晚发性佝偻病（又称青春期佝偻病）往往被人们忽视，以致延误诊治，影响青少年健康。据吉林省一次中小学调查，晚发性佝偻病发病率高达40%，值得人们引起高度重视。专家分析认为，机体维生素D缺乏是造成本病的主要原因。此外，寒冷地区日光照射少等也与本病发生有密切关系。

许多研究资料分析表明，晚发性佝偻病有以下几个特点：1、年龄4–15岁，以10–14岁最多见，女孩多于男孩，北方多于南方；2、多数孩子有腿痛，下肢麻木或乏力症状，患儿平时容易摔跤，甚至抽搐。3、少数患儿出汗多，睡眠不好，有时晚上因肢体疼痛而醒来。年长儿恒牙迟出并排列不齐。4、实验室检查：血钙、磷降低，碱性磷酸酶升高；腕骨X线平片显示尺骨干骺端边角突出；严重者骨质疏松，骨皮质变薄。5、使用维生素D治疗可收到迅速满意的疗效。

本病在临床上易误诊为生长痛，需引起家长和医生注意。

湖南省郴州市第三人民医院
王小衡

■育儿心得

宝宝呼吸不畅 并非都是感冒

当宝宝出现呼吸不畅的症状时，常见的原因是感冒了，但要提醒家长的是，宝宝出现呼吸不畅的原因并不都因为感冒，还可由其它原因引起，这时候呼吸不畅一般比感冒严重，需要及时采取措施。

急性鼻窦炎 当宝宝患上急性鼻窦炎的时候，一般会有鼻塞、流脓鼻涕、张口呼吸的症状，严重的时候会伴随发热、头痛、咽喉肿痛和烦躁不安的症状。当宝宝患上急性鼻窦炎时，家长们要及时带其去医院就医，在医生的指导下完成治疗。

鼻痂阻塞 鼻痂阻塞一般表现为鼻痂粘附于鼻腔外口或深处，从而导致狭窄的鼻道被堵塞。鼻粘膜每天都会产生一定量的分泌物，但是宝宝不会擦鼻涕，如果家长不及时帮助宝宝清除鼻腔内的分泌物，就会导致分泌物积累，长时间持续这种状况就会导致鼻痂的出现，引起呼吸不畅。

异物堵塞 由于幼儿好奇心较重，会不停地探索身边的事物。在接触到一些较小的东西时，很可能会将其放入鼻腔内。宝宝鼻腔较小，且其并不会自己清理鼻腔，所以很多东西在进入鼻腔后就会长时间停留，最后导致鼻腔堵塞。

过敏性鼻炎 宝宝患过敏性鼻炎的时候一般会表现出喷嚏多和鼻涕多的症状。常见的过敏性鼻炎是由真菌、尘螨、昆虫分泌物和动物皮毛等引起，出现过敏性鼻炎的时候要及时带宝宝就医。

湖南省儿童医院呼吸二科 易宏

■喂养宝典

预防孩子视力下降 学会搭配饮食

很多家长既希望孩子用功读书成绩喜人，又担心孩子因视力下降戴上眼镜。除了培养孩子在平时养成良好的学习生活习惯，注意眼睛的劳逸结合外，在饮食搭配上也需合理安排，因为食物中的很多营养成分和视力息息相关。

众所周知的维生素A，亦称视黄醇，是组成视网膜的重要物质，也是维生素中最容易缺乏的。此外，缺锌能加速维生素A的缺乏，从而影响视觉器官功能；缺钙可使眼球巩膜弹性降低、睫状肌处于紧张状态，晶状体受压前凸，眼球前后径拉长而发展为近视；维生素B1是视觉神经的营养素，不足时眼睛容易疲劳；维生素B_2缺乏时，可引起组织呼吸减弱及代谢强度减退，从而发生结膜炎、角膜炎，甚至还可引起白内障；维生素C缺乏也能引起白内障等。

一般来说，维生素A的最好来源是动物肝脏、奶类和蛋类，以及富含胡萝卜素的红黄色和深绿色蔬菜与水果。B族维生素在谷物、豆类等粗粮，根茎类、绿叶类蔬菜，动物内脏、瘦肉、坚果中含量丰富。维生素C存在于新鲜的水果蔬菜中。钙的最好来源是乳制品、豆类、坚果类、虾皮、海带、发菜等。锌的食物来源主要为贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏、豆类、绿叶菜、菌藻类等。

饮食建议：每天50克粗粮、一个鸡蛋、一至两杯奶、一份红色或黄色的蔬菜或水果，一份豆制品，一把坚果，50克瘦肉，每周一次肝脏，一次海产品。

湖南省儿童医院眼科护师 王榕婷